

わっしょい! 鼓南

地域情報誌
第160号
令和4年8月1日発行

【編集・発行】

大島市民センター TEL:0834-84-0310 FAX:0834-84-0174
MAIL:ooshima-ko@city.shunan.lg.jp
杓島市民センター TEL:0834-84-0312 FAX:0834-84-0424
MAIL:sukumo-ko@city.shunan.lg.jp

題字：書道家 石村 周實さん

インターネットで本誌を見ることができます！
<http://shunan-chiikijoho.jp/council/konan/>
鼓南地区コミュニティで検索！

地域食堂「^{なご}和み」が開催されました

7月23日(土)に大島自治会館で、地域食堂「和み」の初回が開かれ、スタッフを含め、53人が楽しいひとときを過ごしました。この地域食堂は、世代やお住まいを問わず、鼓南に関わる人が繋がり、交流を図るため、有志が立ち上げたものです。

次回は、8月28日(日)10:30～

※「親子ふれあい作業」に併せて大島市民センター及び大島自治会館で開催します(事前申込不要)

18歳未満(高校3年生は含む)は無料、それ以上の方は200円
【お問合せ】地域食堂「和み」運営協議会事務局(友廣) ☎84-0354



市民センターでw i - f i が使えます！

周南市公衆Wi-Fiサービス



大島・杓島市民センターに、市民向けフリーwi-fi(無料公衆無線LANサービス)が導入されました。オンライン会議や研修など、インターネットを使用する活動の際に、ご活用ください。

- ・ 1回2時間、1日2回まで利用可能。
- ・ 初回はメールまたはSNSアカウント認証が必要(6ヶ月間有効、それ以降は再認証が必要)。
- ・ 利用方法や留意事項は、市民センター玄関・支所事務室内に掲示しています。

鼓南
今昔

写真でふりかえるあの頃

市民センターに残る写真から、楽しい・懐かしい夏の思い出をピックアップ。



H6.7 インディアカ大会



H6.8 大島湾遠泳大会



H7.8 ふれあい夏まつり



H12.8 ふれあい夏まつり



H22.9 杓島小学校・地区合同運動会



H22.9 大島小学校運動会

“酷暑から命を守る”熱中症への備えを再チェック！

熱中症による救急搬送の件数が昨年より大幅に増えています。「これまで大丈夫だったから」と過信せず、夏を乗り越えるため、熱中症への理解を深めましょう(参考:「熱中症環境保健マニュアル2022(環境省)」)。

熱中症の重症度と対応

(軽症) I 度		めまい、立ちくらみ、あくび、 大量の発汗、手足のしびれ、 筋肉痛、こむら返り
(中等症) II 度		頭痛、嘔吐、下痢、 倦怠感、脱力、 集中力・判断力の低下
(重症) III 度		意識がない、けいれん、 ろれつや返事がおかしい、 体が熱い、発汗が止まった、 まっすぐ歩けない

応急処置・見守り

症状が改善しなければ病院へ！

すぐ病院へ！

応急処置しながら、救急搬送か受診か周囲が判断。

呼びかけに応えなければ 119 番！



熱中症の3要因と予防ポイント

以下の要因により、体温の上昇と調整機能のバランスが崩れると熱中症になります。

環境	<ul style="list-style-type: none"> ・気温、湿度が高い ・風が弱い、日差し(照り返し)が強い ・急に暑くなった ・閉め切った部屋、エアコンがない部屋
からだ	<ul style="list-style-type: none"> ・高齢者、乳幼児、肥満 ・持病がある、低栄養・脱水状態 ・二日酔い・寝不足など体調不良
行動	<ul style="list-style-type: none"> ・激しい運動、慣れない運動 ・長時間の屋外作業 ・水分補給できない状況

！チェック！ ①呼びかけに応えるか ②自力で水分を取れるか ③応急処置で症状は良くなったか

応急処置の注意点

- ・ 涼しい場所へ移動し、服を緩め、**体を冷やす**。
 - 濡らしたタオルなどを肌当てて、あおぐ。
 - 氷のうを首、脇の下、太ももの付け根に当てる。
 - ※ 冷感ジェルシートは体を冷やす効果がないため、熱中症の治療に効果はありません。
- ・ 水分、塩分を補給する。
 - 呼びかけへの反応が悪いときや嘔吐したときは、無理に水を飲ませず、速やかに病院を受診する。
 - 自力で水が飲めれば、塩分も一緒に補給する。



予防のポイント

- ・ エアコンを活用して室温を管理する
 - 体調等に応じて28℃以下で適切に管理する。設定温度ではなく室温に注意！
- ・ 適切に水分・塩分を補給する
 - のどが渇く前に、こまめに水分補給。
 - 飲料として1日 1.2ℓ摂取が目安。
 - アルコール飲料は水分補給にならない。
 - 塩アメや経口補水液も活用する。
- ・ 暑い日は、頑張りない。
 - 体力や体調を考慮して予定を組む。
 - 熱中症警戒アラートを参考にする。

判断に迷ったら#7119

「救急車を呼ぶ」か「病院に行く」か迷ったとき「#7119」に電話すると、山口県救急安心センターに相談できます(24時間365日)。



※ 相談無料(通話料はかかる)。治療中の病気の治療方針や医薬品の使用方法、介護・健康・育児・精神科に関する相談は対象外。

※ 15歳未満は「#8000」(こども医療電話相談、19時～翌朝8時)。

熱中症をもっと知るには



熱中症警戒アラート (環境省)



熱中症予防について (厚生労働省)

8月 鼓南地区行事予定

※新型コロナウイルス感染症や天候不順により中止や変更となる場合があります。

- 8/8(月) 杵島認知症予防カフェ
- 8/14(日) 大島認知症予防カフェ
- 8/19(金) やまびこ号巡回(旧杵島小→鼓南小→大島自治会館)
- 8/21(日) クリーン鼓南
- 8/23(火) 鼓南をよくする会 全体会
- 8/28(日) 親子ふれあい奉仕作業/地域食堂「和み」



鼓南地区の人口 男性:396人 女性:477人 合計:873人 【令和4(2022)年 6月末現在】